

Astro News



#25

Speech d'avant-match

Bonjour à tous,

C'est un gros gros numéro de l'Astro News qui vous attends aujourd'hui car, qui dit reprise, dit avalanche de matchs et donc pleiiiiin de résumés de match à lire au coin du feu et à l'abri du vent... en plus on a eu droit au carnaval des U7 et à un plateau U9.

Et comme ça suffisait pas, Retour en zone vous a dégotté deux résumés de matchs de la saison 2019-2020, juste avant le premier confinement...

A numéro exceptionnel, édito exceptionnel puisque vous avez droit cette semaine à une double ration, Cathy et Micka unissant leurs forces rédactionnelles pour vous souhaiter la bienvenue dans ce nouveau numéro !

Et comme d'habitude, les prochains matchs, les Légendes de Raf' et une pub' pour nos copines du TMB.

Voilà, c'es tout pour moi, bisous.

Bonne lecture et bonne fin de semaine.

La rédac'

L'édito 3v3



*Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?
Go !*

Bonjour à toutes et tous,

J'ai réfléchi à vous écrire un édito sympa. J'avoue qu'entre la folie meurtrière du pseudo roi russe et celle d'un autre fou qui s'était déchainé il y a 10 ans, l'actualité n'est pas réjouissante. A cela s'ajoute la frustration du manque de créneaux et ce vent d'Autan qui nous retourne le cerveau, c'est pas simple !

Et puis, je me suis refait le film du week-end dernier : en fait, c'était pas si terrible que ça de déménager. Je ne sous-estime pas l'énergie que Micka, Vané et Virginie ont déployé pour nous trouver des plans B, je relativise juste depuis mon point de vue samedi et dimanche...

D'abord, les masques sont tombés et on a enfin pu revoir vos plus beaux sourires ! Ça, ça faisait vraiment du bien 😊

Ensuite, les 8 équipes pour lesquelles j'étais à la table ont proposé de belles prestations : bien sûr, ce n'était pas parfait, mais j'ai eu le plaisir de voir des équipes engagées, combatives tout en restant respectueuses. *J'adresse une mention spéciale aux 6 valeureuses U18F et leur coache de Carla Bayle, qui malgré les blessures ont réussi à battre nos U18F2, avec un excellent état d'esprit.*

Et retourner à Arnauné avec des matchs dans les 2 salles... ça sentait la nostalgie des premières années du club : une époque où il n'y avait pas de fuite, avec un président qui même en retard s'émerveillait devant un hérisson au fond du parking et prenait le temps de le prendre en photo... Nostalgie aussi au gymnase du collègue pour Thierry : un peu perdu sans Fred, son binôme préféré.

Tout ça pour nous rappeler, qu'une vingtaine d'années après la création de club, nous sommes toujours là ! Nous œuvrons toujours pour que chacun apprenne, progresse et s'amuse au quotidien...

Bien sûr, après la pandémie, nous espérons reprendre un rythme de croisière, mais tant pis : faisons avec nos moyens ! Même si les conditions ne sont pas idéales, restons solidaires et heureux de pouvoir continuer à pratiquer notre sport préféré.

J'en profite pour saluer le trio de choc qui a créé ce club et fait que nous sommes là aujourd'hui : Fred, Stéphane et Pierre ; et leurs épouses respectives pour leur soutien 😊

Pour conclure, je partage avec vous une petite vidéo extraite du film d'animation Horton, que Pierre m'a fait découvrir, histoire de garder le sourire toute la semaine : <https://www.youtube.com/watch?v=6xvv0UGtQHg>

Cathy

Le gymnase du lycée T-Lautrec restera réquisitionné jusqu'à ... nouvel ordre ! On n'en sait pas plus à ce jour.

En attendant on essaie de trouver des alternatives, comme on peut (par exemple certains retrouveront cette semaine les "joies" des terrains extérieurs !).

Mais cette réquisition nous a donné l'occasion le week-end dernier de retourner aux sources : beaucoup ne le savent pas mais de sa création (en 2001) jusqu'en 2013, l'Astro était basé à Arnauné, quasi exclusivement. Tous les samedis les matchs avaient lieu en parallèle dans les 2 salles. Dès qu'il y avait un temps mort (au sens propre comme au figuré) dans un gymnase, il suffisait de faire quelques mètres pour franchir la petite porte d'accès et jeter un coup d'œil à ce qui se

passait dans l'autre ! Le grand espace, les gradins, les paniers en plexi-glas de la grande salle, ou l'atmosphère plus intime de la petite salle, l'histoire a commencé à s'écrire là-bas (nostalgie !) ... j'ai connu la fin de cette époque (je suis au club depuis 2009) et demandez à Cathy pour le reste (elle est là depuis ... 2001 !).

Un projet de démolition de ces 2 gymnases (abandonné depuis peu) et la cohabitation difficile avec le TO XIII (comme dimanche dernier lorsqu'il y a un match de leur équipe "élite" l'enceinte nous est interdite d'accès pour toute la demi-journée et les gymnases sont occupés pour y faire ... leurs réceptions d'avant et d'après match !) nous ont obligé à déménager au lycée et collège T-Lautrec en septembre 2013.

Apparemment la réquisition pourrait s'éterniser donc nous aurons sûrement l'occasion de revivre le passé et de refaire des matchs en parallèle à Arnauné ... mais pas le week-end qui arrive : un festival de Capoeira a eu raison de nos demandes ...

Micka

- A★S★T★R★O -

Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U7

Ce week-end a été très occupé pour les U7 de l'Astro.

Samedi matin, nous avons commencé par un entraînement à 12 joueurs. Nos graines de champions ont bien progressé depuis le début de l'année, et ils ont enchaîné sans problème l'échauffement, la tirelire, les gendarmes et voleurs et une demi-heure de match / tirs pour les plus petits.

Dimanche, gros programme : le carnaval des U7 organisé par le comité départemental de basket et hébergé par le club de Plaisance du Touch.

Le matin, accueil de 6 de nos petits, déguisés et un peu perdus au milieu d'une marée d'enfants venus de 15 clubs du département.

Spiderman, Bibou, le Ninja, le Pirate, Spiderwoman et Shainez ont tourné sur les 7 ateliers, mélangés avec les enfants du club de Launaguet. Tous ont bien joué avec une belle motivation. La matinée s'est conclue par la remise des médailles et des cadeaux, et le passage apprécié des mascottes.

Vers 14h, nos 5 U7 confirmés cette fois ont commencé leurs matchs (3×3, 2 fois 5 minutes sans arrêt du chrono).

On se chauffe contre Tournefeuille, beaucoup moins forts que lorsque nous avons joué au tournoi chez eux, et très nombreux. La réussite au panier n'est pas toujours là mais nous dominons la rencontre.

Puis vient Muret, on se place mieux en défense, on joue bien collectif, on s'applique au tir : la bonne recette est trouvée.

Contre Caraman, on se balade carrément. L'occasion de faire plus jouer les moins forts de notre petite équipe pour préparer le dernier match qui s'annonce plus difficile.

C'est donc notre 3 majeur qui rentre surmotivé sur le terrain pour affronter Leguevin. Les explications sur la défense individuelle payent : nos adversaires sont complètement démunis face à l'Astro qui défend bien, récupère tous les rebonds, arrache la balle dès qu'elle n'est pas protégée, et va vite au panier.

Au final, les enfants et les parents sont ravis. Et les paroles du coach de Leguevin ne sont pas démenties. Le matin, il avait accueilli les enfants sur son atelier par un : "Le club de l'Astro, vous savez ce que ça veut dire ? Qu'on est d'un bon club !"

Clotilde

PS : attention, samedi prochain entraînement de 9h à 10h30 au collège.



U9

Pour le 7e plateau du groupe 2, nous avons reçu le BOBC et Brax, exceptionnellement à Arnauné. Le niveau de jeu était plutôt relevé, avec de belles équipes adverses, mais nos valeureux U9 ne se sont pas laissés démonter (l'opposition B a eu du mal, mais l'opposition A a fait au moins jeu égal). Le jeu collectif offensif était assez satisfaisant sur le plateau. Il reste du travail sur les remises en jeu car on a été en difficultés à plusieurs reprises, notamment lors des remises en jeu sur notre ligne de fond. Et il va falloir aussi enfoncer le clou sur le placement défensif pour se rendre la vie plus facile lors des prochains matchs. Côté investissement : rien à dire, tout le monde a joué à fond, en se faisant plaisir ! Au passage, un grand merci aux U13 pour l'arbitrage, bien *drivés* par Christophe.



François

U11F1

Victoire vs Blagnac : 22-10

Alors nous remercions celles qui n'ont pas pu jouer et qui sont venues voir leurs copines battre joliment l'équipe de Blagnac !

Elles ont été sereines faces à des adversaires très agressives soutenues par des supporteurs qui l'étaient autant ! Certains ont oublié d'ailleurs l'objectif premier qui est la joie de jouer !

Nous étions donc toutes les 3, Anaïs, Romane et moi, Elia, à coacher et nous étions heureuses de les voir imposer facilement leur jeu. Elles ont fait de très belles actions individuelles et collectives ! Vraiment ces vacances ont été bénéfiques ! Alors les filles continuaient dans cette voie ! Vos 3 coaches avaient le sourire ! Merci pour le match que vous nous avez offert !!! Et gardez cet état d'esprit....

Merci aux parents et supporteurs d'avoir été présents de si bonne heure et aux arbitres qui ont choisi de venir au lieu de faire la grasse matinée !

Elia, Anaïs & Romane



U11M1

Défaite @ TOAC : 17-15

Grosse performance le l'équipe U11M1 pour la deuxième fois en deux semaines face à une belle équipe du TOAC. Malgré une nouvelle défaite concédée d'un quart temps et juste d'un petit point, les garçons ont su développer une très bonne défense. Quelques petits points à revoir sur les fautes et le placement du jeu mais ce fut un match plaisant et qui nous a tenu en haleine jusqu'à la dernière seconde. Cela nous augure de belles perspectives pour les matches à venir... bravo à eux et très fière de mon groupe.

Vanessa

U11M2

Victoire vs Colomiers 2 : 23-05

Très belle victoire des U11M2 face à une équipe de Colomiers forfait sur une opposition. Comme l'équipe 1, les U11M2 ont su mettre en place une très bonne défense et se faire plaisir sur les tirs. Si nous continuons comme ça, de belles victoires sont en perspective. Bravo à eux et très fière de mon groupe.

Vanessa



U13M1

Victoire @ TOAC : 35-75

Q1 : 8-23 ; Q2 : 10-17 ; Q3 : 8-17 ; Q4 : 9-18

Le calendrier nous est favorable puisque le 3ème match de la phase retour nous a opposé samedi dernier au dernier de notre poule. Cette reprise en douceur n'était pas du luxe car les vacances n'ont pas fait du bien aux habitudes de jeu des Raccoons. L'entraînement du mercredi ne les a franchement pas montré sous leur meilleur jour alors qu'en général, pour nous, les reprises sont synonymes de bonnes surprises.

Toutefois, nous savons qu'il ne faut prendre aucun match à la légère, donc après une mise au point sur l'état d'esprit des joueurs et un échauffement des plus sérieux (upgradé par l'apport technique de coach Nico C. 👍) notre roster de la

mort aborde le match sans détours avec un run de 16 points qui placera le TOAC dans le rétro définitivement pour toute la rencontre.

Une rencontre assez linéaire rythmée par les nombreux coup de sifflets d'un arbitre local très consciencieux et ponctuée par de légers relâchements défensifs des garçons. En effet, le plus difficile dans une rencontre où on domine dans tous les secteurs (sauf aux lancers-francs où le TOAC a été bien meilleur que nous) c'est de rester constant dans l'effort et la concentration. Attention les garçons, on ne doit pas réduire son niveau d'engagement en fonction des écarts du score, qu'ils soient négatifs ou positifs, nous devons gagner en ténacité.

C'était un joli match avec une alternance de jeu collectif et de prises de responsabilités individuelles, les habitués des statistiques à 2 chiffres n'ont pas déçu et tout le monde a su trouver sa place en terme de contribution dans le jeu. A noter Raphael qui se crée des occasions en appliquant tout simplement les consignes vues aux entrainement (ça fait très plaisir même si le panier n'est pas marqué) et Yann qui (en plus de bien servir le jeu avec ses passes bien senties) fait un très bel effort défensif de remontée du terrain en sprint pour récupérer le ballon qu'il avait perdu, l'exemple type du comportement à souligner.

Finir à +40 contre cette méritante équipe du TOAC en sous effectif, c'est bien beau mais ne laissez pas cette victoire vous bercer d'illusions, il faudra être bien plus tenaces et combatifs que ça samedi prochain contre Blagnac.



Guillaume

U15F1

Victoire @ Castres : 46-66

Samedi, nous nous déplaçons à Castres. Super accueil et vrais progrès des tarnaises depuis le match aller, bien qu'elles n'aient pas encore remporté de match dans ce Top 8.

Une 1re mi-temps très moyenne de notre part, il faut relancer la machine et reprendre nos marques après la trêve des vacances. On regagne les vestiaires avec seulement 5 points d'avance mais on sait qu'on en a sous la pédale, on est capable de bien mieux!



On attaque le 3eme QT en se montrant bien plus dures en défense, ce qui nous permet de gagner des ballons et de les exploiter sur jeu rapide. Ce 3eme acte est gagné 4 à 15 et, de manière plus générale, la 2nde mi-temps est bien meilleure à tous les niveaux.

On terminera finalement le match à +20, 46-66, ce qui nous permet de rester dans la course pour finir dans les 4 premières, objectif visé.

Maintenant, place à Pradines ce samedi à 17h au gymnase du collège. Gros challenge pour nous qui avons perdu à deux reprises face à cette belle équipe. Nous avons à coeur de prendre une revanche en les jouant enfin à la maison!

Encore bravo aux filles et merci aux parents d'être venus nous encourager.

Mathilde

U15M2

Victoire vs Cornebarrieu : 56-31

Premier match décisif dans notre quête de la 2ème place (derrière l'intouchable leader), occupée actuellement par nos adversaires du jour.

Défaits de 5 points à l'aller, et restant sur 2 défaites, les garçons avaient à coeur de retrouver le chemin de la victoire.

Malheureusement la préparation du match a été perturbée par une semaine avec un seul entraînement, la veille, uniquement sur un demi-terrain ... au sortir de deux semaines de vacances, ceci explique sûrement le manque de repères et d'efficacité du 1er quart temps (5-9).

Après quelques "ajustements" techniques et un bon coup de gueule du coach (rare avec ce groupe, mais souvent efficace quand ça arrive !), mes gars reviennent sur le terrain bien remontés et prennent définitivement les commandes du match dès le 2ème quart temps (remporté 22-7) grâce à beaucoup de variété dans le jeu (des contre-attaques, du tir à mi-distance, en pénétration, des paniers à 3 points).

Ils maintiennent ensuite la dynamique et font preuve de solidarité toute la 2ème mi-temps pour déjouer la tactique adverse qui consistait à utiliser leurs très grands gabarits près du panier. Nous y laissons beaucoup de fautes mais réussissons à bien contrarier leur plan et notre jeu rapide et collectif fait le reste ... après un 3ème quart-temps équilibré (8-8) les visiteurs rendent définitivement les armes dans le 4ème (21-7).

Belle victoire pleine d'autorité, bravo les garçons !

Nous restons 4ème mais revenons à 1 seule victoire d'eux et des 3ème, que nous recevrons au dernier match (et ceux-ci devront s'affronter entre eux et aussi perdre contre le leader au match retour, ce que nous avons déjà fait de notre côté !).

Tout reste donc possible mais en attendant de nombreux pièges nous attendent contre des adversaires moins bien classés ... il faudra rester humbles et impliqués, à commencer par le prochain match, à Pibrac, qui sera sûrement très difficile.

Micka

U18F1

Match retour contre St Nauphary, très bonne équipe qui nous avait battu de 28 points chez elle. On a donc une belle revanche à prendre face à un concurrent direct à la course au Playoffs !

Début de match très serré entre deux équipes similaires : défense individuelle tout terrain agressive et attaque du cercle dès que possible. Les débats sont équilibrés jusqu'à la fin du 1er quart temps où l'Astro prend un léger avantage (18-13).

Le second quart temps sera du même acabit avec une entame très serrée avant que notre défense fasse la différence et nous permette d'obtenir des paniers faciles. Notre avantage grimpe jusqu'à 12 points d'avance avec également une belle activité au rebond offensif. Saint-Nauphary profitera des deux dernières minutes du quart temps pour revenir à 7 points (30-23).

Saint-Nauphary va nous proposer une zone 1-3-1 au retour des vestiaires, pas une première pour nous cette saison. Malheureusement, on va avoir dû mal à s'adapter et notre agressivité diminue fortement. Saint-Nauphary va en profiter pour prendre l'avantage mais deux tirs lointains à deux points de Flavie nous permettent d'entamer le dernier quart temps en tête (43-37).

La fin du match sera irrespirable, avec un faible avantage qui sera conservé tout au long du quatrième quart temps pour remporter une très belle victoire face à une forte équipe de Saint-Nauphary (51-47). Notre très bonne défense nous a



permis de compenser nos difficultés offensives lors des dernières minutes du match. Ce fut un match très intense avec beaucoup de rythme.

On est encore très fier de la force mentale de l'ensemble de l'équipe, les filles ont très bien réagi malgré le retour de nos adversaires, ce qui est arrivé plusieurs fois lors des matchs précédents. Ça montre également les progrès que nous avons à faire dans la gestion des temps faibles d'un match.

Les playoffs sont presque assurés et finir à la première place est toujours d'actualité !

On remercie les OTM, arbitres et supporters qui ont fait beaucoup de bruit.

Place à un déplacement compliqué à Salies, avec pour objectif d'obtenir une belle victoire pour consolider notre première place !

Cédric & Michaël

U18F2

Défaite vs Carla Bayle : 49-57

Premier match de la difficile mais sûrement enrichissante 2ème phase qui nous attend, contre l'adversaire le plus accessible sur le papier (3ème, comme nous, de l'autre poule de la 1ère phase).

Malheureusement, comme on pouvait s'y attendre après cette longue coupure (1 mois sans match, les vacances et une semaine sans pouvoir s'entraîner sur grand terrain), mes joueuses n'y étaient pas !

Les Ariégeoises, venues à seulement 6 filles, ont fait preuve d'une très belle efficacité en attaque (mention spéciale à leur n° 13 qui finit à 30 points) et se sont très vite et définitivement regroupées en défense de zone après notre bonne entame de match, réussissant ainsi à totalement annihiler nos attaques suivantes. Elles ont contrôlé le rythme du match et nous n'avons jamais réussi à trouver la faille. Nos tentatives de tir étaient souvent précipitées ou totalement à contre-sens du jeu et, quand c'était des bons choix, le manque de physique, de rythme et donc de précision, nous laissaient en échec. En plus de ça, les rares situations de contre-attaque que les filles se sont procurées n'ont pas été converties, souvent à cause de lacunes techniques rédhibitoires !

Nous ne gagnons aucun quart-temps (16-18 / 9-11 / 12-15 / 12-13).

Jusqu'à mes joueuses avaient souvent réussi à compenser ce déficit technique et tactique par beaucoup d'engagement physique collectif et de solidarité, mais les 2 étaient aux abonnés absents sur ce match.

Le constat est rude mais si les joueuses n'en prennent pas rapidement conscience collectivement et individuellement on n'a pas fini d'aller de déconvenue en déconvenue !

Micka

SF1

Victoire vs Salies-du-Salat : 63-59

Score par quart-temps : 13-20 / 23-11 / 17-16 / 10-12

Privées de deux atouts majeurs dans l'effectif la tâche s'annonçait difficile mais, par ce dimanche pluvieux, dans la froideur de la salle du gymnase du collège T-Lautrec, les SF1 nous ont bien réchauffé les cœurs et ont fait preuve d'une solidarité et d'un don de soi hors du commun pour s'imposer au terme d'une rencontre très indécise et intense.



Le début de match est clairement à notre avantage : une grosse implication en défense et des ballons vite récupérés et convertis nous amènent au score de 11 à 2 après 5 minutes de jeu ! Mais les Pyrénéennes ne sont pas venues faire de la figuration et, au gré des rotations, nous infligent un cinglant 2-18 sur les 5 dernières minutes de ce premier acte ! Le coup est rude mais mes joueuses ont du caractère et relèvent la tête dès l'entame du 2ème quart-temps en intensifiant

notamment la défense et en étant très agressive pour attaquer le panier. Non seulement nous revenons dans la partie mais nous en prenons même les commandes : 36-31 à la pause.

Cependant pour arriver à ce résultat la débauche d'énergie a été grande et, avec seulement 3 "grandes" dont une déjà lourdement pénalisée par les fautes, la 2nde mi-temps ne s'annonce pas aussi simple que ça.

Et pourtant l'intensité ne faiblit pas dès le retour au jeu et, dans le sillage d'une Marie prolifique en attaque (22 points pour elle au final), nous réussissons même à accentuer notre avance pour la porter à 12 points un peu avant la fin du 3ème quart-temps. Mais Salies ne lâche pas l'affaire et revient dans le match, inexorablement, profitant essentiellement de notre fatigue.

Plus les minutes avancent et plus c'est difficile pour nous et c'est au mental que la décision se fera ... mais là encore mes filles sont irréprochables et réussissent à préserver une courte mais précieuse avance au buzzer.

C'est la délivrance, et il est même difficile de contenir plus longtemps les émotions tant la rencontre a été intense ! Certaines joueuses ont du rester sur le terrain beaucoup plus longtemps que d'habitude et la récupération sera sûrement dure ! Quoiqu'il en soit elles méritent toutes cette victoire et peuvent en être fières ! Merci les filles pour votre confiance et la qualité de votre écoute.

Il faudra encore compter avec nous dans cette course au trophée ...

Micka

SF2

Défaite @ Bruguières : 97-33

Bon est ce qu'on a vraiment besoin de faire un compte rendu de match... Oui bien sûr.

La découverte de la poule d'ascension est rude pour nos filles. Pour ce 2ème match nous allons à Bruguières, les favorites à la montée. Chez nous 2 absences importantes pour le terrain et pour le vestiaire.

La décision a été prise de ne partir qu'à 8 malgré les propositions sympa des SF3.

Il fallait qu'on se regarde dans les yeux entre nous et qu'on retrouve notre solidarité quitte à aller la chercher dans la difficulté d'une lourde défaite. Le dernier match avait laissé des traces qu'il fallait effacer définitivement.

Bruguières joue très bien avec plusieurs filles de haut niveau. Insolentes d'adresse elles prennent le score et s'envolent pour une défaite écrasante.

Vous l'aurez compris très vite on ne regarde plus le score, l'important n'était clairement pas là.

Nos filles ne lâchent rien et restent concentrées jusqu'au bout malgré la physionomie de la rencontre. Aucune fille ne baisse la tête.

Je trouve ça remarquable.

Alors bien entendu beaucoup de pertes de balles et des erreurs de défense en pagaille, mais on a retrouvé une équipe qui vit bien y compris dans les pires moments comme ce dimanche.

Alors c'est dur à dire mais l'objectif est atteint malgré cette rouste qui m'a fait très mal au crâne.

Espérons que ce sacrifice sera salvateur pour la suite et fin de cette saison.

Arnaud

SG1

Victoire @ TCMS : 63-71

Score par quart-temps : 16-14 / 14-19 / 16-22 / 17-16

Un nouveau départ à déplorer dans l'effectif (celui de Guillaume, le 4ème de la saison pour raisons professionnelles après ceux de Raphael, Victor et Maxime !). Ajoutés à cela des malades ou indisponibles, et vous comprendrez que les temps sont durs pour les SG1 pour avoir suffisamment de joueurs pour s'entraîner (quand on a un gymnase !) ou pour jouer !

Heureusement, pour ce match encore, nous avons reçu les précieux renforts des U20 Djadan et Dimitri qui ont parfaitement tenu leur place. Les locaux avaient plusieurs individualités puissantes et/ou très rapides que nous avons eu beaucoup de mal à contrôler mais notre équipe était plus complète et on réussit à sortir vainqueur de ce duel bien que le TCMS nous ait inquiété jusqu'au bout.

La première mi-temps a été très équilibrée et après un bon run au retour des vestiaires on passe toute la 2ème mi-temps à varier entre 4 et 10 points d'avance... jamais plus, jamais moins !

Merci à nos supporters, plus nombreux et bruyants que les locaux !!!

Cela fait 2/2 dans notre quête de rester invaincus sur cette 2ème phase.

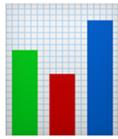


Prochain match dans deux semaines avec la réception de Labarthe, notre adversaire le plus fort sur le papier !

Et pour finir, bonne nouvelle, notre "alerte enlèvement" a été couronnée de succès puisque Floppy est de retour dans l'effectif (ça compense presque tous les départs !) ... pour des raisons confidentielles il sera sous la garde de Léo jusqu'au prochain match.

Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 12/03	U11M1	TOAC 1	Astro 1	Défaite 17-15
	U11M2	Astro 2	Colomiers 2	Victoire 23-05
	U11F1	Astro 1	Blagnac Occ.	Victoire 22-10
	U11F2	Colomiers 2	Astro 2	Forfait Colomiers
	U13M1	TOAC	Astro 1	Victoire 35-73
	U13M2	Ayguesvives	Astro 2	Défaite 53-20
	U13F1	Exempt		x
	U13F2	Astro 2	Labège	Défaite 22-61
	U15M1	Match reporté au 26/03		x
	U15M2	Astro 2	Cornebarrieu	Victoire 56-31
	U15F1	Castres	Astro 1	Victoire 46-66
	U15F2	Astro 2	Labarthe 2	Victoire 61-32
	U17M1	Colomiers 1	Astro 1	Victoire 40-60
	U17M2	Lardenne	Astro 2	Défaite 72-45
	U18F1	Astro 1	St-Nauphary	Victoire 51-47
	U18F2	Astro 2	Carla Bayle	Défaite 49-57
	SF3	Astro 2	Cugnaux 3	Victoire 60-40
	SG1	TCMS 2	Astro 1	Victoire 63-71
Dim 13/03	U20M	Cugnaux	Astro	Victoire 75-83
	SF1	Astro 1	Salies 2	Victoire 63-59
	SF2	Bruguières 1	Astro 2	Défaite 97-33
	SG2	Astro 2	Foix 1	Défaite 48-78



Retour en zone



Les vieux doss' de l'Astrobulle...

Il y a deux ans presque jour pour jour, paraissait le dernier Astrobulle d'avant le confinement. Les auteurs de ces résumés de matchs (le trop bavard Guillaume et le trop rare Emeric) étaient loin de se douter qu'il s'agissait alors de leurs derniers résumés de la saison...

U11M1 ➡ **TCMS 1 - Astro 1 : Victoire 12 - 20 ... Auteur = Guillaume**

Score réel : 50-83

Pour gagner un match 1 seul point suffit, pour gagner leur respect il en faut plus.

Best of U11Mx1 : la compil' des champions, disque 2.

Piste 1 : Lift Up Your Voice (Sunday Service Choir)

« *We worship, we praise You, adore You, we love You, for all of the things You have done* »

J'étais pas prêt ! Rien de ce qu'il s'était passé lors des entraînements de la semaine ne m'avait laissé envisagé un tel résultat. Contrairement à la semaine d'avant où ils avaient été flamboyants lors des 4 contre 4, cette semaine les enfants ont été très décevants : jeu mou, égoïste, brouillon, désorganisé et aucune implication défensive. Une vraie souffrance visuelle. C'est comme ça qu'ils ont pris un sermon mercredi après-midi et que je suis rentré chez moi très inquiet quand à l'issue du match à venir. On dit souvent qu'on joue comme on s'entraîne, TCMS allait il devenir notre NET'S de 2020?

Il ne reste plus qu'à prier. On a limite besoin d'une intervention divine là! Et puis heureusement parfois on assiste à un miracle. C'est le cas de ce match.

Piste 2 : Glorious (Macklemore feat. Skylar Grey)

« *You know I'm back like I never left, another sprint, another step, another day, another breath, been chasing dreams, but I never slept* »

L'enjeu est triple sur cette rencontre : gagner (bien évidemment), laver l'affront de notre seule défaite de la saison (à domicile qui plus est), maintenir notre place de 1er au classement (et pourquoi pas distancer Colomiers). Autant dire qu'il y a du boulot ! En arrivant dans ce gymnase, avec les enfants on se souvient du match épique de la saison dernière qui a fini par une victoire après prolongation. J'ai encore en tête la scène où Solal, s'apercevant qu'il ne reste que quelques secondes au chrono et qu'on

mène d'un fragile point s'est recroquevillée autour du ballon comme un pingouin couvant son œuf jusqu'au buzzer de la victoire. J'espère une fin aussi heureuse mais moins éprouvante pour ma santé cardiaque.

L'opposition 2 (Jade, Sidonie, Martin, Max-Louis et Willy) a tapé fort du point sur la table pour faire oublier sa mauvaise prestation du match aller. Le Q1 (2-14) démarre sous l'impulsion de capitaine Willy qui inscrit d'entrée 6 points, dont 4 en quelques secondes après avoir intercepté une remise en jeu. Cela donnera le ton à ses coéquipiers qui prendront à tour de rôle leurs responsabilités. Au Q2 (7-6) le score 100% féminin ne sera pas suffisant pour rester en tête, notre maladresse et désorganisation passagère offrent aux maîtres des lieux l'occasion de nous rappeler qu'au moindre relâchement de notre part, ils ne nous feront pas de cadeau. C'est pourquoi lors du Q5 (0-6) nous leur avons montré ce qu'on sait faire en terme d'engagement défensif. Notamment Jade qui a été impressionnante. Son attaquant s'est retrouvé sans solution après s'être heurté (au sens littéral) plusieurs fois à notre grande muraille de Chine. Le résultat a été... déstabilisant pour ce joueur qu'on a retrouvé plusieurs fois au sol. Malheureusement au Q6 (8-5) le reste de l'équipe n'a pas été aussi efficace défensivement. Martin, auteur de tous les paniers de cette période n'aura pas suffi à repasser devant le meneur du TCMS qui s'est enflammé pour mystifier Willy avec ses cross dévastateurs. Bilan mitigé en terme de résultat (2QT gagnés, 2QT perdus) pour cette opposition même si elle a fortement dominé techniquement, défensivement, en terme de jeu collectif et de paniers marqués (17-31). Tout le monde a marqué au moins une fois et tout le monde était impliqué à 100% notamment Sidonie qui a moins d'expérience mais dont les progrès et la volonté d'implication sont bien visibles et Max-Louis toujours aussi engagé dans ses actions. Bravo à tous.

Piste 3 : Can't Hold Us (Macklemore feat. Ray Dalton)

« *Tonight is the night, we'll fight till it's over* »

Une fois n'est pas coutume, ce qui a fait la différence aujourd'hui c'est notre opposition 1 (Walid, Sohan, Solal, Oscar et Erwann) avec leurs 4 périodes gagnés (33-52). C'est une première pour nous en phase de championnat (et c'est seulement la troisième fois en 14 matchs)!

Le Q3 (6-13) est déjà exemplaire et pose les bases de ce que va être le match. Du jeu rapide, intelligent, collectif, des passes longues vers le joueur disponible démarqué, de la communication (parfois en Bluetooth, je ne le vois pas autrement) nos joueurs se sont trouvés à chaque fois qu'ils se cherchaient. Ça déroule tout seul et tout le monde participe au score dès cette première période.

Maintenant que la machine collective est rodée, les individualités se réveillent pour marquer de leur empreinte chaque période et compléter le talent collectif.

Dans le Q3 (9-11) c'est Sohan qui nous donne une bulle d'oxygène avec un tir extérieur à la limite de l'arc des 3 points. Le genre de tir pendant lequel tu te dis

« mais pourquoi il a fait ça? » en serrant les dents jusqu'à ce que le swish réponde à ta question.

Dans le Q7 (8-12) c'est Erwann qui ira se sacrifier sur un gros contact lors d'un tir en course magnifique qui rentrera malgré le gros déséquilibre subit. Il finira la période en grimaçant, refusant de se faire remplacer et j'ai du le forcer à rester sur le banc la période suivante.

Et pour une fois depuis longtemps, la victoire en poche, ils ne se sont pas relâchés.

Dans le Q8 (10-16) c'est Solal qui se fait plaisir avec ses mouvements signatures : couper la course du défenseur en zigzag avant de déposer le ballon dans le panier, aller chercher la faute en quête de LF, balader son défenseur loin du panier avant de faire brusquement demi tour et profiter du boulevard laissé sans surveillance.

Ajoutez à ça les nombreux passes et va initiés par Oscar et l'avantage de taille offert par Walid sous le panier, ce jour là les U11Mx1 étaient hors de portée.

Pour moi nous avons assisté à leur meilleur match depuis le début de la saison et ça restera un match référence. Une étape a été franchie. Leur jeu a été exceptionnel, et ça n'est vraiment pas par hasard si ils sont 1er au classement. Mais je ne dit pas ça parce que ce sont mes gamins et que j'en suis extrêmement fier, l'avis est général, partagé par nos hôtes du jour. OTM, coach et parents nous ont apporté leurs félicitations.

Mais gardons la tête froide, le championnat n'est pas fini. Il nous reste encore de gros matchs : Labarthe, équipe rugueuse, Cugnaux qu'il ne faut pas prendre à la légère, St-Orens qui semble avoir passé la vitesse supérieure et Colomiers qui nous talonne. Heureusement pour ces matchs nous aurons 3 fois l'avantage du terrain, à domicile avec notre cher public de grands malades ;)

<https://music.apple.com/fr/playlist/best-of-u11mx1-la-compil-des-champions-disque-1/pl.u-r2yB1pEF32qj5>



U17M1 ➡ Union Nord 31 2 - Astro 1 : Victoire 55 - 100 ... Auteur = Emeric

Ce samedi, nous avons rencontré l'équipe U17 de l'entente Bruguières-Launaguet autrement appelée Union Nord 31. Bruguières est 2e de notre poule avec un solide bilan de 9 victoires et 1 défaite...contre nous. C'est donc un client sérieux pour un match à deux points, le gagnant se mettant à l'abri de ses poursuivants directs. Il s'agit d'être d'autant plus vigilant que les nordistes disposent d'un vivier de joueurs élite surclassés et de joueurs de l'équipe 1 jouant en poule régionale.

Heureusement, nos garçons sont maintenant convaincus de cette vigilance et assument avec beaucoup de sérieux et d'humilité, leur statut de premier invaincu. Antoine et moi apprécions tout particulièrement ce groupe pour sa cohésion, sa bonne humeur mais aussi son envie de progresser collectivement. Quel plaisir de voir que les égos restent aux vestiaires pour ne laisser place qu'au basket sur le terrain.

Cet état d'esprit résume bien le match : nous entamons fort en attaque pour prendre tout de suite l'avantage, notamment en jeu rapide grâce notamment à l'énergie déployée par Emile G qui noircit la feuille. Le premier quart est remporté 17 à 27. Ce sera notre meilleur quart du match en points marqués mais le plus mauvais en points encaissés. Il faut resserrer la défense pour se mettre à l'abri d'une remontée surprise.

C'est chose faite dès le début du deuxième quart temps mais la pression se relâche, les locaux, adroits de loin, en profitant pour revenir un peu. Nous gagnons le quart 13 à 21. C'est bon pour la défense mais c'est pas pour le scoring cette fois !

Le troisième quart débute avec beaucoup d'intensité de notre part. Les adversaires encaissent un 10-0 sur des interceptions de nos feu-follets Shaun, Marius et Emile G, qui fait nous permet de prendre le large. 11 à 26...enfin une bonne défense au service d'une bonne attaque

Le quatrième quart est à l'image du précédent : sérieux, rapide et collectif avec notamment une remontée sans dribble, en 5 passes rapides, conclues par Thomas. Nous rendons une feuille de match avec un 100 points tout rond contre 55 à Bruguières, second.

Bravo les garçons, restez concentrés sur notre objectif et faites nous plaisir !

Je voudrais en profiter pour adresser un remerciement particulier aux parents qui suivent fidèles, nombreux et enthousiastes, nos matchs, qu'ils soient à domicile ou à l'extérieur.

Enfin, Antoine et moi adressons une pensée amicale à nos blessés, Thomas, Antoine et Gautier, qui nous épargnés bien malgré eux, des choix cornéliens pour désigner les 10 joueurs retenus pour ce match au sommet. Remettez-vous vite !



- A★S★T★R★O -



Prochains matchs



« Demandez l'programmation ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 19/03	U9	Entrainement habituel		annulé	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		annulé	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		9h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	Plateau à Léguevin		12h45	Pins Verts	Rte de la Salvetat 31490 LEGUEVIN
	U11M1	Astro 1	BAB'SS 1	11h15	Cosec Mirail	6 rue F. Lalaunie 31100 TOULOUSE
	U11M2	TOAC 2	Astro 2	14h30	Dewoitine	Chemin de Garric 31200 TLSE
	U11F1	Colomiers 1	Astro 1	11h00	Piquemal T3	15 rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U11F2	Astro 2	Tournefeuille 2	9h45	Cosec Mirail	6 rue F. Lalaunie 31100 TOULOUSE
	U13M1	Astro 1	Blagnac	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Repos		x	x	x
	U13F1	Caussade	Astro 1	12h00	G. Brassens	Place du Marché 82270 MONTPEZAT
	U13F2	Repos		x	x	x
	U15M1	Montauban 1	Astro 1	17h00	Multisports	49 Rue du Ramierou 82000 MONTAUBAN
	U15M2	Pibrac	Astro 2	14h30	Coustayrac	6 av M. Fonvieille 31820 PIBRAC
	U15F1	Astro 1	Pradines	17h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Astro 2	TCMS	11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Astro 1	Labège	15h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	Repos		x	x	x
	U18F1	Salies 2	Astro 1	16h30	S. Polyvalente	Rue du Camus 31260 SALIES
	U18F2	Pibrac	Astro 2	16h30	Coustayrac	6 av M. Fonvieille 31820 PIBRAC
SF3	Repos		x	x	x	
SG1	Repos		x	x	x	
Dim 20/03	Finales départementales du "Panier d'Or" U11M le matin et U11F l'après-midi				Maison du basket	36 avenue de l'Hers 31500 TLSE
	U20M	Pibrac	Astro	14h00	Coustayrac	6 av M. Fonvieille 31820 PIBRAC
	SF1	Repos		x	x	x
	SF2	Repos		x	x	x
	SG2	Repos		x	x	x

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [👉 ici](#)

👑 Les légendes 👑

de Raf'

Erika De Souza



Née : le 9 mars 1982 à Rio de Janeiro, Brésil

Poste & numéro : Pivot & 14

Carrière : 2002 - 2017

Palmarès : 1x Championnes WNBA (2002) ; 1x championnes d'Hongrie (2003) ; 1x vainqueur de l'Euroleague (2011) ; 1x championnes des Amériques (Avec le Brésil en 2011) ; 2x championnes d'Amérique du sud (Avec le Brésil En 2005 et 2006) ; 1x MVP : championnat d'Espagne (2006), championnat des Amériques (2011)

Érika de Souza, est une basketteuse brésilienne disposant d'un passeport espagnol.

Après avoir évolué en Hongrie avec le club de Mizo Pecs, elle rejoint l'Espagne pour évoluer avec le club de Barcelone, avec lequel elle atteint la finale du championnat.

Durant l'été, elle connaît une carrière en WNBA, qu'elle rejoint en 2002 en tant que free-agent, n'ayant pas été draftée. Elle y évolue lors de onze rencontres.

C'est en 2007 qu'elle retrouve de nouveau les parquets de la ligue américaine, pour la franchise du Sun du Connecticut. En 2008, elle est sélectionnée par la nouvelle franchise du Dream d'Atlanta.

En 2010-2011, elle remporte le championnat d'Espagne et l'Euroleague avec Salamanque, puis la Supercoupe d'Espagne et la coupe de la Reine en 2011-2012.

En 2013-2014 au Sport Recife³, elle prolonge son séjour au Brésil pour la saison suivante dans le même club que ses équipières du Dream Nádia Gomes Colhado et Tiffany Hayes⁴.

Le 27 juillet 2015, quelques jours après le WNBA All-Star Game 2015, auquel elle ne participe pas, le Lynx, le Sky et le Dream concluent un transfert qui envoie Érika de Souza au Sky de Chicago qui était affaibli à l'intérieur.

Elle dispute 211 rencontres en plus de sept ans pour inscrire 2 527 points, 1 784 rebonds, 295 contres et 232 interceptions.



TOULOUSE
METROPOLE BASKETBALL

**Allez supporter les filles de LF2 au Petit Palais des Sports
gratuitement !**

Samedi 19 mars à 20h match à domicile au Petit Palais des Sports,
le **TMB** reçoit **Le Pôle France** en LF2

Pour les licenciés du club, 3 places sont disponibles à chaque match (le licencié + 2accompagnants).

Pour réserver :

- munissez-vous de votre numéro de licence ou celui de votre enfant et connectez-vous sur labilletterie en ligne du TMB : <https://tmb-basket.festik.net/>
 - sélectionnez ensuite le tarif "**Licencié TMB / Astro**"
 - choisissez le nombre de places souhaitées, entrez votre n° de licence, vos nom et prénom.
- Attention** il faut dorénavant mentionner sur chaque billet de nom de la personne qui l'utilisera. Vous pourrez ensuite imprimer vos billets électroniques ou les enregistrer sur votre smartphone.

La rencontre sera diffusée en direct sur la page YouTube du TMB

Vous pouvez aussi être bénévole au TMB !

Si vous êtes intéressé, contactez Cassandra : c-ruiz-tmb@outlook.fr

Elle vous ajoutera à sa liste d'envoi aux bénévoles avant chaque match, et vous adressera un Doodle où vous pourrez renseigner vos disponibilités.

DERNIER MATCH DE LA SAISON REGULIERE

TOULOUSE
PARIS

SAMEDI 19 MARS

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR : TMB-BASKET.COM - PETIT PALAIS DES SPORTS 20H -



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)
Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ?
Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !